Rote Bohnen mit Tomaten (Ibishyimbo)

Ibishyimbo

Ibishyimbo heißt auf Kinyarwanda schlicht »Bohnen«. In Ruanda ist es nicht nur die Bezeichnung für das Grundnahrungsmittel, sondern zugleich der Name eines beliebten Eintopfs. In der Kombination entfaltet sich ein herzhaft-würziger Geschmack, der durch die Süße der Kartoffeln abgerundet wird.

Herkunft: Ruanda
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kidneybohnen aus der Dose
4 Tomate(n)
1 Zwiebel(n)
3 Zehen(n) Knoblauch
1 TL Chilipulver
3 EL Sonnenblumenöl
1 Bund Petersilie
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
2 Süßkartoffeln

Vorbereitung

Die Süßkartoffeln schälen, in gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten kochen, abkühlen lassen und halbieren. In der Zwischenzeit die Zwiebel und Knoblauch schälen, die Zwiebel in Würfel schneiden, den Knoblauch zerdrücken oder fein hacken.

Zubereitung

Die Zwiebel und den Knoblauch in heißem Öl für 2 bis 3 Minuten anbraten. Nun die Tomaten in kleine Würfel schneiden und hinzugeben. Mit Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten für 10 Minuten köcheln lassen.
Anschließend die Bohnen hinzufügen. Bei schwacher Hitze alles 10 bis 15 Minuten kochen lassen.
Mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

© 2026 coquina.de